

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9
Итого за день			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210		21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,7	18,6	84,7	551,9	12,3	105,8	104,2	49,7	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	18,6	84,7	551,9	12,3	105,8	104,2	49,7	3,8
Итого за день			17,7	18,6	84,7	551,9	12,3	105,8	104,2	49,7	3,8

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			34,4	27,8	103,8	782,7	7,6	347,9	450,7	68,8	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			34,4	27,8	103,8	782,7	7,6	347,9	450,7	68,8	3,1
Итого за день			34,4	27,8	103,8	782,7	7,6	347,9	450,7	68,8	3,1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8
Итого за день			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,05	Омлет натуральный	220	23,1	31,8	4,1	394,2	0,6	179,3	368,1	101,7	4,8
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6	3,3	19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4
Итого за день			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	7,4	12,2	46	312	1	141,8	170,4	45,9	2,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,1	18	88,9	554,3	17,8	164,3	298,4	58,3	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,1	18	88,9	554,3	17,8	164,3	298,4	58,3	5,3
Итого за день			14,1	18	88,9	554,3	17,8	164,3	298,4	58,3	5,3

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
899,44	Кнели мясные	100	4,5	1,5	31,5	149,5		13,2	53,8	15	1
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			11,2	8,6	103,5	509,4	11	47,3	112,2	31	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			11,2	8,6	103,5	509,4	11	47,3	112,2	31	2,5
Итого за день			11,2	8,6	103,5	509,4	11	47,3	112,2	31	2,5

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,05	Омлет натуральный	220	23,1	31,8	4,1	394,2	0,6	179,3	368,1	101,7	4,8
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6	3,3	19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4
Итого за день			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5
	Поджарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,4	18	82,5	573,1	25,5	75,2	215,8	93,7	3,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,4	18	82,5	573,1	25,5	75,2	215,8	93,7	3,6
Итого за день			17,4	18	82,5	573,1	25,5	75,2	215,8	93,7	3,6

День: пятница

Неделя: 2

неделя: 2											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
Итого за день			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
Итого всего средняя			20,3	21,5	85,5	602,1	15,1	156,8	302,9	76,4	4,7

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8	52,8	59,3	22,4	1,2
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8	22,5	23,4	88	36,1	1,5
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,9	22,2	89,1	646,6	61,5	140	312,8	131,1	4,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,1	39,9	175,2	1188,5	79,3	293	684,1	159,5	8,7
Итого за день			35,1	39,9	175,2	1188,5	79,3	293	684,1	159,5	8,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,7	18,6	84,7	551,9	12,3	105,8	104,2	49,7	3,8
Обед											
138,1	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	5,7	18,1	144,4	10,4	37,8	82,3	30,3	1,9
422,39	Тефтели мясные	90	3,9	9,3	2,7	114,3		6,8	42,9	14,5	0,5
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7	24,8	48,9	77,3	35,7	1,6
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,5	25,7	82,3	605,2	46,2	112,4	222,8	88,3	4,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			33,3	44,2	167	1157,1	58,5	218,2	327	137,9	8,7
Итого за день			33,3	44,2	167	1157,1	58,5	218,2	327	137,9	8,7

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,4	469,7	1,2	323,2	386,3	50,3	1,6

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			34,4	27,8	103,8	782,7	7,6	347,9	450,7	68,8	3,1
Обед											
140,96	Суп картофельный с горбушей	200/10	4,2	3	14,3	96,4	11,2	29,4	46,7	26,6	1,3
267,02	Котлета Пожарская	90	12,2	13,3	11,9	246	0,2	47,9	149,2	64,4	1,4
10,14	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,5	8,4	34,9	224,5	1	31,1	155,1	46,7	1,8
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,3	27,4	100,9	747,6	23,3	127,2	371,2	145,6	5,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			57,7	55,2	204,8	1530,3	30,9	475,1	821,9	214,3	8,5
Итого за день			57,7	55,2	204,8	1530,3	30,9	475,1	821,9	214,3	8,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
	Поджаривка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8
Обед											
110,14	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,5	7,4	11,7	125,7	18,9	54,3	62,6	31,2	1,4
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,6	39,5	93,6	787	33	107,1	236,5	65,5	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,7	54,9	163	1288,4	59,6	203,6	519,7	186,9	10
Итого за день			38,7	54,9	163	1288,4	59,6	203,6	519,7	186,9	10

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,05	Омлет натуральный	220	23,1	31,8	4,1	394,2	0,6	179,3	368,1	101,7	4,8
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6	3,3	19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2	206,4	439,9	121,9	6,4
Обед											
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	4	7,5	16,2	144,6	9,8	35,6	78,9	25,8	1,3
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			32,3	41,7	82,5	811,2	40,3	133,9	421,7	96,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			62,9	77,8	159,6	1546,3	47,4	340,3	861,6	218,8	11,9
Итого за день			62,9	77,8	159,6	1546,3	47,4	340,3	861,6	218,8	11,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6		2	114,2	1,2	
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	7,4	12,2	46	312			141,8	170,4	45,9	2,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,1	18	88,9	554,3	17,8		164,3	298,4	58,3	5,3
Обед												
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8		52,8	59,3	22,4	1,2
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5		40,2	150,7	23,1	1,7
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9	1,2		26	57,8	15,6	1,2
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,8	51,6	94,4	903,6	42,4		138	288	69	4,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,9	69,6	183,2	1457,9	60,2		302,3	586,4	127,3	10,2
Итого за день			35,9	69,6	183,2	1457,9	60,2		302,3	586,4	127,3	10,2

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
899,44	Кнели мясные	100	4,5	1,5	31,5	149,5			13,2	53,8	15	1
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5			17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			11,2	8,6	103,5	509,4	11		47,3	112,2	31	2,5
Обед												
138,17	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	7,6	18,6	163,5	10,8		41,2	87,1	33,5	2,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
477,96	Капуста цветная отварная с маслом	150		4,3	0,1	39,3			8,4	1	1,6	0,2
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,3	40,9	58,5	709,9	21,8		97,9	334	71,7	5,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,5	49,5	162	1219,3	32,7		145,2	446,2	102,8	7,6
Итого за день			42,5	49,5	162	1219,3	32,7		145,2	446,2	102,8	7,6

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
284,05	Омлет натуральный	220	23,1	31,8	4,1	394,2	0,6		179,3	368,1	101,7	4,8
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	80	6	3,8	38,2	201,6	3,3		19,6	60,1	16	1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			30,7	36,1	77,1	735,1	7,2		206,4	439,9	121,9	6,4
Обед												
110,23	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	11,2	123,1	18,5		50,2	58,2	28,2	1,3
324,09	Котлеты рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3	0,2		95,4	98,5	46,8	3,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5		49,9	97	34,4	1,3
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24	28,1	90,8	688,6	49,2	214,5	273,8	117,3	6,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			54,7	64,2	167,9	1423,7	56,3	420,9	713,8	239,2	13,1
Итого за день			54,7	64,2	167,9	1423,7	56,3	420,9	713,8	239,2	13,1

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3		42,1	191,8	82,4	2,5
	Поджаренная овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			17,4	18	82,5	573,1	25,5		75,2	215,8	93,7	3,6
Обед												
139,09	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/10	3,9	3,5	19,2	119,5	10,2		25,2	66,8	23,1	1,1
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1	26		25,5	264,8	17,6	7
541,04	Рагу овощное	150	3	8,1	21,3	165,9	26,4		46,4	80,8	35,4	1,6
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,1	26,4	84,1	645,2	73,6		115,9	432,6	84	10,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,5	44,4	166,6	1218,3	99,1		191,1	648,5	177,7	14
Итого за день			40,5	44,4	166,6	1218,3	99,1		191,1	648,5	177,7	14

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6		2	114,2	1,2	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3		142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1		165,3	313,1	69,1	6
Обед												
272,14	Суп - пюре из тыквы с мясом и гречками	200/10/10	3,2	5,8	12,9	114	12,5		52,7	64,6	27	1,5
416,27	Биточки из мяса	90	4,6	10	7,7	142			8,6	48,8	15,7	0,6
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9	1,2		26	57,8	15,6	1,2
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			14	24,5	100,4	655,7	24,7		106,2	191,4	66,1	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			28,5	42,9	182,5	1191,4	42,8		271,5	504,5	135,2	10,1
Итого за день			28,5	42,9	182,5	1191,4	42,8		271,5	504,5	135,2	10,1
Итого всего средняя			43	54,3	173,2	1322,1	56,7		286,1	611,4	170	10,3

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8		52,8	59,3	22,4	1,2
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5		49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,2	22,5	120,3	723,6	58,7		145,1	255,1	87,7	4,8
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			21,3	26,1	194,2	1059,9	78,1		184	325,1	113,9	8,6
Итого за день			21,3	26,1	194,2	1059,9	78,1		184	325,1	113,9	8,6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
138,1	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	5,7	18,1	144,4	10,4		37,8	82,3	30,3	1,9
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4		68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2			21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,2	24,7	108,9	725,9	22,7		146	193,7	81,5	5,7
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,3	28,3	182,8	1062,2	42,1		184,9	263,8	107,8	9,4
Итого за день			31,3	28,3	182,8	1062,2	42,1		184,9	263,8	107,8	9,4

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
140,96	Суп картофельный с горбушей	200/10	4,2	3	14,3	96,4	11,2		29,4	46,7	26,6	1,3
54,02	Биточки диетические	90	11,2	24,9	2,4	277,4	13,9		34,3	136,7	27,7	1,8
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2	23,2		22,7	89,6	37	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,7	33,7	85	701,4	51,5	95,1	288,4	96,3	5,3
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			26,8	37,3	158,9	1037,7	70,9	134	358,4	122,5	9
Итого за день			26,8	37,3	158,9	1037,7	70,9	134	358,4	122,5	9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
110,14	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,5	7,4	11,7	125,7	18,9		54,3	62,6	31,2	1,4
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1		63,5	259,2	110	4,7
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,7	20	81,5	602,9	34		136,6	342	149,1	6,9
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,8	23,6	155,4	939,1	53,3		175,5	412,1	175,4	10,6
Итого за день			27,8	23,6	155,4	939,1	53,3		175,5	412,1	175,4	10,6

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	4	7,5	16,2	144,6	9,8		35,6	78,9	25,8	1,3
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3		40,3	185,9	35,1	2,6
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,3	41,1	97,9	820,2	24,1		94,9	285	68,8	4,7
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,4	44,7	171,8	1156,4	43,5		133,7	355	95	8,5
Итого за день			27,4	44,7	171,8	1156,4	43,5		133,7	355	95	8,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8		52,8	59,3	22,4	1,2
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6		44,9	212,6	55,8	2,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,8	37,6	84,8	736,2	65,6	122,4	298,2	92,3	6,9
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			25,9	41,2	158,7	1072,4	85	161,3	368,2	118,5	10,6
Итого за день			25,9	41,2	158,7	1072,4	85	161,3	368,2	118,5	10,6

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
138,17	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	7,6	18,6	163,5	10,8		41,2	87,1	33,5	2,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
477,96	Капуста цветная отварная с маслом	150		4,3	0,1	39,3			8,4	1	1,6	0,2
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,3	40,9	58,5	709,9	21,8		97,9	334	71,7	5,1
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,4	44,5	132,4	1046,1	41,1		136,8	404	98	8,8
Итого за день			37,4	44,5	132,4	1046,1	41,1		136,8	404	98	8,8

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
110,23	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	11,2	123,1	18,5		50,2	58,2	28,2	1,3
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2		40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,8	45	107,1	908,2	29,7		160	405,3	118,4	8,5
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,9	48,6	181	1244,4	49		198,9	475,3	144,6	12,2
Итого за день			31,9	48,6	181	1244,4	49		198,9	475,3	144,6	12,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
139,09	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/10	3,9	3,5	19,2	119,5	10,2		25,2	66,8	23,1	1,1
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5

466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,1	18	145	779,1	21,6	88,6	217,6	66,6	4,6
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,2	21,6	218,9	1115,4	41	127,5	287,6	92,8	8,3
Итого за день			22,2	21,6	218,9	1115,4	41	127,5	287,6	92,8	8,3

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
272,14	Суп - пюре из тыквы с мясом и гречками	200/10/10	3,2	5,8	12,9	114	12,5	52,7	64,6	27	1,5
30,03	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,5	42,3	109,3	884,7	41,6	132	293,2	76,4	4,9
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,6	45,9	183,2	1220,9	60,9	170,8	363,3	102,7	8,6
Итого за день			29,6	45,9	183,2	1220,9	60,9	170,8	363,3	102,7	8,6
Итого всего средняя			28,2	36,2	173,8	1095,5	56,5	160,7	361,3	117,1	9,5

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8	52,8	59,3	22,4	1,2
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,2	22,5	120,3	723,6	58,7	145,1	255,1	87,7	4,8
Итого за Обед 1-4 классы			15,2	22,5	120,3	723,6	58,7	145,1	255,1	87,7	4,8
Итого за день			15,2	22,5	120,3	723,6	58,7	145,1	255,1	87,7	4,8

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,1	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	5,7	18,1	144,4	10,4	37,8	82,3	30,3	1,9
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,2	24,7	108,9	725,9	22,7	146	193,7	81,5	5,7
Итого за Обед 1-4 классы			25,2	24,7	108,9	725,9	22,7	146	193,7	81,5	5,7
Итого за день			25,2	24,7	108,9	725,9	22,7	146	193,7	81,5	5,7

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
140,96	Суп картофельный с горбушей	200/10	4,2	3	14,3	96,4	11,2	29,4	46,7	26,6	1,3
54,02	Биточки диетические	90	11,2	24,9	2,4	277,4	13,9	34,3	136,7	27,7	1,8
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2	23,2	22,7	89,6	37	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,7	33,7	85	701,4	51,5	95,1	288,4	96,3	5,3
Итого за Обед 1-4 классы			20,7	33,7	85	701,4	51,5	95,1	288,4	96,3	5,3
Итого за день			20,7	33,7	85	701,4	51,5	95,1	288,4	96,3	5,3

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,14	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,5	7,4	11,7	125,7	18,9	54,3	62,6	31,2	1,4
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,7	20	81,5	602,9	34	136,6	342	149,1	6,9
Итого за Обед 1-4 классы			21,7	20	81,5	602,9	34	136,6	342	149,1	6,9
Итого за день			21,7	20	81,5	602,9	34	136,6	342	149,1	6,9

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200/10/10	4	7,5	16,2	144,6	9,8	35,6	78,9	25,8	1,3
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,3	41,1	97,9	820,2	24,1	94,9	285	68,8	4,7
Итого за Обед 1-4 классы			21,3	41,1	97,9	820,2	24,1	94,9	285	68,8	4,7
Итого за день			21,3	41,1	97,9	820,2	24,1	94,9	285	68,8	4,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	8,7	113,7	27,8	52,8	59,3	22,4	1,2
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,8	37,6	84,8	736,2	65,6	122,4	298,2	92,3	6,9
Итого за Обед 1-4 классы			19,8	37,6	84,8	736,2	65,6	122,4	298,2	92,3	6,9
Итого за день			19,8	37,6	84,8	736,2	65,6	122,4	298,2	92,3	6,9

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,17	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/10	6,3	7,6	18,6	163,5	10,8	41,2	87,1	33,5	2,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
477,96	Капуста цветная отварная с маслом	150		4,3	0,1	39,3		8,4	1	1,6	0,2
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,3	40,9	58,5	709,9	21,8	97,9	334	71,7	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			31,3	40,9	58,5	709,9	21,8	97,9	334	71,7	5,1
Итого за день			31,3	40,9	58,5	709,9	21,8	97,9	334	71,7	5,1

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,23	Борщ со сметаной и мясом	200/10/10	3,4	7,4	11,2	123,1	18,5	50,2	58,2	28,2	1,3
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,8	45	107,1	908,2	29,7	160	405,3	118,4	8,5
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	45	107,1	908,2	29,7	160	405,3	118,4	8,5
Итого за день			25,8	45	107,1	908,2	29,7	160	405,3	118,4	8,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
139,09	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/10	3,9	3,5	19,2	119,5	10,2	25,2	66,8	23,1	1,1
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,1	18	145	779,1	21,6	88,6	217,6	66,6	4,6
Итого за Обед 1-4 классы			16,1	18	145	779,1	21,6	88,6	217,6	66,6	4,6
Итого за день			16,1	18	145	779,1	21,6	88,6	217,6	66,6	4,6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
272,14	Суп - пюре из тыквы с мясом и гречками	200/10/10	3,2	5,8	12,9	114	12,5	52,7	64,6	27	1,5
30,03	Wок с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,5	42,3	109,3	884,7	41,6	132	293,2	76,4	4,9
Итого за Обед 1-4 классы			23,5	42,3	109,3	884,7	41,6	132	293,2	76,4	4,9
Итого за день			23,5	42,3	109,3	884,7	41,6	132	293,2	76,4	4,9
Итого всего средняя			22,1	32,6	99,9	759,2	37,1	121,9	291,2	90,9	5,7